

## ARTIKEL PENELITIAN

# PIJAT PUNGGUNG TERHADAP NYERI HAID PADA MAHASISWI DI ASRAMA PUTRI UNIVERSITAS ADVENT INDONESIA KABUPATEN BANDUNG BARAT

## BACK MASSAGE TOWARD MENSTRUAL CRAMPS ON STUDENTS IN GIRLS' DORMITORY AT UNIVERSITAS ADVENT INDONESIA WEST BANDUNG REGENCY

**Nurhayati Siagian., M.Kes., AIFO**

Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Advent Indonesia

E-Mail: [siagian\\_nurhayati@yahoo.co.id](mailto:siagian_nurhayati@yahoo.co.id)

### ABSTRAK

**Pendahuluan:** Penelitian ini di latarbelakangi oleh nyeri di perut bagian bawah dan menjalar ke punggung, pinggang dan sering di alami oleh peneliti sendiri setiap bulannya. Hal ini menjadi sangat penting untuk di dteliti karena rasa nyeri saat haid atau dismenorea sering kali menghambat aktivitas dari seseorang yang mengalami dismenorea. **Tujuan:** Untuk menganalisis apakah ada perbedaan yang signifikan setelah pijat punggung terhadap skala nyeri haid. **Metode penelitian:** **Metode:** Metode penelitian yang di gunakan adalah *ekperimen* dengan *one group pretest* dan *posttest - design independent t - test* memeriksa. Teknik pengambilan sampel. Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswi di Asrama Putri Universitas Advent Indonesia Kabupaten Bandung Barat yang menderita nyeri haid. Pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling technique*, jumlahnya Responden adalah 25. Pengukuran derajat nyeri dengan menggunakan NRS (Numerical Rating scale). **Hasil:** hasil pengolahan data skala nyeri haid sebelum dan sesudah bahwa hasil  $t_{hitung}$  adalah 24.71 dan nilai  $t_{tabel}$  adalah 2.064 Sunyoto (2012) Mengurangi nyeri haid sedang turun menjadi nyeri ringan **Diskusi:** Setelah mengadakan penelitian dan menarik kesimpulankiranya dengan adanya pijat punggung ini dapat membantu mahsiswi yang ada di asrama, masyarakat dan dimanapun dapt bermanfaat maka penelitian memberikan saran yang berguna bagi Penderita Nyeri Haid. kepala Asrama Putri di Universitas Advent Indonesia Kabupaten Bandung-Barat, subjek penelitian dapat bermanfaat bagi bidang keperawatan sebagai salah satu intervensi terapi non farmakologi di Rumah Sakit untuk, komunitas,. Dan di manapun dapat di gunakan sebagai data dasar untuk mengembangkan penelitian berikutnya seperti pengetahuan Mahasiswi di Universitas Advent Indonesia, Asrama, komunitas dan yang lainnya tentang Pijat Punggung terhadap nyeri haid lebih efektif.

**Kata kunci:** Nyeri haid, Pijat Punggung.

### Abstract

**Introduction:** This research is based on the pain in the lower abdomen and radiates to the back, waist and often experienced by the researchers themselves every month. This becomes very important to study because pain during menstruation or dysmenorrhea often inhibits the activity of someone who is experiencing dysmenorrhea. **Purpose:** To analyze whether there are significant differences after back massage on the scale of menstrual pain. **Research methods:** **Method:** The research method used was experiment with one group pretest and posttest - design independent t-test checking. The sampling technique. The population in this study was female students at the Princess Dormitory of Advent Indonesia University in West Bandung Regency who suffered from menstrual pain. Sampling using purposive sampling technique, the number of respondents is 25. Measuring the degree of pain using NRS (Numerical Rating scale). **Results:** the results of menstrual pain scale data processing before and after that the  $t_{count}$  is 24.71 and the  $t_{table}$  is 2.064 Sunyoto (2012) Reducing menstrual pain is down to mild pain. **Discussion:** After conducting research and drawing conclusions with the existence of this back massage can help students who are in the dormitory, the community and anywhere can benefit then research provides useful advice for Menstrual Pain

JURNAL

**SKOLASTIK**  
**KEPERAWATAN**

Vol, 5, No. 1  
Januari - Juni 2019

ISSN: 2443 – 0935  
E-ISSN 2443 - 16990

*Patients. head of the Princess Dormitory at Advent Indonesia University, Bandung-West Regency, the subject of research can be useful for the field of nursing as one of the non-pharmacological therapeutic interventions at the Hospital for, community. And anywhere can be used as baseline data to develop subsequent research such as student knowledge at Advent Indonesia University, Dormitories, communities and others about Back Massage for menstrual pain more effectively.*

**Keywords:** Menstrual pain, Back Massage.

## PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (WHO) Kesehatan Reproduksi adalah suatu kondisi sehat fisik, dan sosial yang utuh, dimana seseorang mampu menjalankan fungsi dan proses reproduksi secara sehat dan aman (Ariyanto, 2010). Departemen Kesehatan Republik Indonesia menjelaskan tujuan kesehatan reproduksi untuk mewujudkan generasi mudah yang sehat dalam rangka meningkatkan derajat kesehatan reproduksinya dan mempersiapkan kehidupan berkeluarga guna mendukung upaya peningkatan kualitas generasi mendatang.

Menstruasi adalah hal penting bagi seorang wanita, menstruasi biasanya dimulai antara usia 10 hingga 16 tahun, tergantung pada berbagai faktor termasuk kesehatan, status nutrisi dan berat tubuh wanita tersebut. Menstruasi bukan berarti menunjukkan bahwa wanita tersebut telah dewasa tetapi menunjukkan kematangan organ reproduksi.

Rasa nyeri yang terjadi ketika menstruasi tentu saja sangat menyiksa bagi wanita yang mengalaminya, dan dismenore juga memiliki hubungan dengan keadaan psikologis yang tidak nyaman pada perempuan yang menstruasi seperti, cepat tersinggung, suasana hati buruk, mudah marah, dan lain-lain. (Anurogo et al, 2011:14)

Wanita yang mengalami dismenore memiliki jumlah yang cukup tinggi. Angka kejadian dismenore di dunia cukup besar, di Indonesia angkanya di perkirakan 55% perempuan usia produksi yang menderita nyeri selama haid, pengobatan nonfarmakologi merupakan usaha yang mengurangi nyeri dengan efek samping lebih sedikit di bandingkan pengobatan farmakologi (Utama, 2008). Nyeri haid dapat dibedakan menjadi dismenore primer dan dismenore sekunder, dismenore primer timbul setelah menstruasi pertama dan biasanya akan hilang sendiri akan hilang sendiri seiring berjalannya. Nyeri pada dismenore primer kadang sangat mengganggu aktivitas sehari-hari, sehingga berbagai upaya dilakukan baik secara farmakologi dan non farmakologi untuk mengatasi nyeri ini. Secara farmakologi dapat diberikan dengan obat analgesik yang sering digunakan adalah preparat, kombinasi aspirin, veasitin, dan kafein. Serta manajemen secara non farmakologi seperti bimbingan dan antisipasi, distraksi hipnosis diri, dan pijat punggung (Potter & Perry, 2005).

Pijat punggung suatu gerakan dengan mempergunakan seluruh permukaan tangan melekat pada bagian-bagian tubuh yang dipijat dengan ringan dan menenangkan. Pijat punggung bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, menghangatkan otot abdomen dan meningkatkan relaksasi

fisik dan mental. Pijat punggung merupakan teknik relaksasi yang aman, mudah dan tidak perlu biaya, tidak memiliki efek samping (Trisnowijayanto, 2012).

Hasil survei yang dilakukan oleh peneliti dengan melakukan wawancara pada mahasiswi di Universitas Advent Indonesia sebanyak 90% mengalami nyeri haid, sedangkan 4% tidak mengalami nyeri haid. Gejala yang dirasakan yaitu nyeri pada perut, pegal-pegal di punggung, mual muntah, badan terasa lemas dan pusing yang mengakibatkan mahasiswi di Universitas Advent Indonesia tidak mampu melakukan aktivitas dan bisa berkonsentrasi dalam belajar serta ada pula yang ijin tidak masuk atau mengikuti perkuliahan, sebagian besar mahasiswi minum antibiotik apotek (56%) tidur dan hanya dibiarkan minum jamu (33%) tidur dan hanya dibiarkan begitu saja (11%). Masing-masing mahasiswi mengalami nyeri 1-2 hari dan cara penanggulangan yang berbeda-beda dari masalah tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “PIJAT PUNGGUNG TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID PADA MAHASISWI ASRAMA PUTRI DI UNIVERSITAS ADVENT INDONESIA KABUPATEN BANDUNG BARAT”

## TUJUAN PENELITIAN

Tujuan melakukan penelitian ini adalah:

- 1) Untuk mengetahui skala nyeri nyeri haid sebelum dilakukan pijat punggung

- 2) Untuk mengetahui intensitas nyeri haid setelah dilakukan pijat punggung
- 3) Untuk menganalisis apakah ada perbedaan yang signifikan pijat punggung terhadap skala nyeri haid.

## MANFAAT PENELITIAN

Perawat dapat menggunakan terapi pijat punggung sebagai salah satu intervensi keperawatan dalam pemberian asuhan keperawatan wanita yang mengalami nyeri haid khususnya di asrama Universitas Advent Indonesia.

## BAHAN DAN METODE

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode Eksperiment dengan *one group pre test- post test design* (Nursalam, 2008) menyatakan bahwa metode eksperiment adalah suatu metode yang mengungkapkan sebab akibat yang melibatkan satu kelompok subjek dalam penelitian. Kelompok subjek diuji skala nyeri sebelum dilakukan intervensi. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa di Universitas Advent Indonesia. Sampel berjumlah mahasiswa di Universitas Advent Indonesia, yang ditentukan secara *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2009) menyatakan bahwa *purposive sampling* adalah pengambilan sampel dalam penelitian berdasarkan pertimbangan tertentu. Instrument dan bahan yang digunakan adalah lembar skala *numerik rating scale*, *informed consent*, teknik pijat punggung, lembar observasi, *baby oil*.

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Alimul, 2011:60). Populasi yang digunakan adalah mahasiswi yang menderita nyeri haid yang dilakukan selama proses penelitian di Universitas Advent Indonesia.

Sampel adalah bagian populasi yang akan di teliti atau sebagian jumlah dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Alimul, 2011:60). Sampel yang digunakan adalah mahasiwa penderita nyeri haid sedang selama penelitian di Universitas Advent Indonesia.

Setelah data-data penelitian dikumpulkan maka langkah berikutnya adalah menganalisis dan menginterpretasikan data. Analisis dan interpretasi data dilakukan terhadap identifikasi masalah pertama sampai identifikasi masalah ketiga mengenai efektifitas yang signifikan

dari pijat punggung terhadap intensitas nyeri haid sedang pada mahasiswi asrama putri Universitas Advent Indonesia.

### **Analisis dan Interpretasi**

Untuk memperoleh hasil dalam penelitian ini maka data yang telah diperoleh dari 25 subjek penelitian pijat punggung dianalisis dan diinterpretasikan sesuai dengan ketiga identifikasi masalah. Identifikasi Masalah Pertama: Skala Nyeri Haid Sebelum Dilakukan Pijat Punggung Pada Mahasiswi Asrama Putri di Universitas Advent Indonesia? Untuk menjawab identifikasi masalah nomor satu yaitu: “ Bagaimanakah tingkat skala nyeri haid sebelum dilakukan pijat punggung?”. Maka tingkat nyeri Haid subjek penelitian yang diukur dengan NRS (Numerical Rating Scale) dapat dilihat pada tabel 4.1. Hasil data keseluruhan tingkat skala nyeri rematik responden yang didapat dicari nilai rata-ratanya menggunakan rumus mean menurut Siregar (2013)

**Tabel 1** Nilai Skala Nyeri Haid Sebelum Pemberian Pijat Punggung

Subjek (n)	Skala Nyeri Sebelum
1	4
2	4
3	5
4	5
5	4
6	4
7	5
8	4
9	4
10	5
11	5
12	4
13	4
14	6
15	4
16	5
17	5
18	6
19	4
20	4
21	5
22	6
23	6
24	4
25	6

Data yang diperoleh dianalisa dengan menggunakan uji *Mean* untuk mengukur nilai rata-rata skala nyeri haid subjek penelitian sebelum dilakukan pijat punggung dirumuskan dan dihitung menggunakan spss.

**Tabel 2** Hasil Pengolahan Data Menggunakan Spss

Skala Nyeri Sebelum	N	SD	Mean	Interpretasi
Pre	25	.79162	4.7200	Sedang

### Analisis Data

Dari tabel 2 memperlihatkan nilai rata-rata tingkat skala nyeri Haid sebelum dilakukan pijat punggung pada Mahasiswi Asrama Putri di Universitas Advent Indonesia. Hasil statistik memperlihatkan hasil tingkat skala nyeri adalah 4 (empat), SD = .79162, n= 25, yang termasuk kategori Nyeri Sedang.

### Interpretasi Data

Hasil analisa diatas menunjukkan skala nyeri haid pada subjek sebelum di lakukan pijat punggung pada Mahasiswi Asrama Putri di Universitas Advent Indonesia Kabupaten Bandung Barat., termasuk dalam nyeri sedang. Menjelaskan bahwa nyeri haid sedang ditunjukkan dengan gangguan ketidaknyamanan gerak saat aktivitas pada pinggang dan punggung serta distress seperti kehilangan semangat untuk beraktivitas (Stromborg, 2004, hal. 317).

Menurut teori Ovedoff (2009), dismenore adalah nyeri yang terjadi pada saat haid atau selam haid yang di asakan di bagian perut bawah atau pinggang, dapat bersifat mules, seperti ngilu, atau di tusuk-tusuk. Wanita yang mengalami dismenore memproduksi prostaglandin 10 kali lebih banyak dari wanita yang tidak

dismenore. Prostaglandin menyebabkan meningkatnya kontraksi uterus, dan pada kadar yang berlebih akan mengaktifasi usus besar. Penyebab lain dismenore di alami wanita dengan kelainan tertentu, misalnya endometriosis, infeksi pelvis (daerah panggul), tumor rahim, apendisitis, kelainan organ pencernaan, bahkan kelainan ginjal (Anonim, 2009).

Dismenorea atau Nyeri haid adaalah hal yang normal, namun nyeri haid dapat terjadi secara berlebihan jika di pengaruhi oleh faktor fisik dan psikis seperti stress serta pengaruh dari hormon prostaglandin dan juga progesteron. Selama dismenore ,terjadi kontraksi otot rahim akibat peningkatan prostaglandin sehinga menyebabkan vansomspasme dari arteriol uterin yang menyebabkan terjadinya iskemia dan kram pada abdomen bagian bawah yang akan merangsang rasa nyeri di saat datang bulan Menurut Robert dan David (2004).

**Identifikasi Masalah Kedua:  
SkalaNyeri Haid Sesudah  
Dilakukan Pijat Punggung  
Pada Mahasiswi Asrama Putri di  
Universitas Advent Indonesia?**

Untuk menjawab identifikasi masalah kedua yaitu: “ Bagaimanakah Skala nyeri haid sesudah dilakukan pijat punggung pada mahasiswi asrama putri?” maka nilai rata-rata subjek penelitian dihitung dengan rumus *mean* menurut Siregar (2013). Keseluruhan data skala nyeri haid sesudah dilakukan pijat punggung dimasukkan ke dalam tabel 3.

**Tabel 3.** Nilai Skala Nyeri Haid Sesudah Dilakukan Pijat Punggung

Subjek (n)	Skala Nyeri Sesudah
1	2
2	2
3	2
4	3
5	1
6	2
7	2
8	2
9	2
10	2
11	3
12	1
13	1
14	3
15	2
16	3
17	2
18	3
19	2
20	2
21	3
22	3
23	3
24	1
25	3

Data yang diperoleh dianalisa dengan menggunakan uji *Mean* untuk mengukur nilai rata-rata skala nyeri haid subjek penelitian setelah dilakukan pijat punggung dengan menggunakan rumus dan spss. Hasil pengolahan data akan ditunjukkan pada tabel 4

**Tabel 4.** Hasil Pengolahan Data Menggunakan Spss

Skala Nyeri Sesudah h	N	SD	Mean	Interpreta si
Therapi Pijat Punggu ng	25	.70 711	2.200	Ringan

### Analisa Data

Pada tabel 4. menunjukkan bahwa nilai skala nyeri haid sesudah dilakukan pijat punggung pada Mahasiswa Asrama Putri adalah 2.200 yang termasuk dalam kategori Nyeri Ringan.

### Interpretasi Data

Berdasarkan analisa di atas dan klasifikasi nyeri haid dapat disimpulkan bahwa nilai rata-rata skala nyeri haid subjek penelitian setelah dilakukan pijat punggung selama 14 hari termasuk dalam nyeri ringan. Menurut Stromborg (2004, hlm. 17) bahwa nyeri ringan yaitu nyeri pada punggung, pinggang dan kelelahan.

Hal ini disebabkan stimulasi pijat punggung menghasilkan pelepasan endorpin yang dapat menghambat nyeri serta menstimulasi serabut saraf sensorik delta-A, sehingga menurunkan pengiriman impuls nyeri melalui serabut delta A dan serabut C (Kozier, et al., 2010).

Menurut Wahyudi (2012) Haid menimbulkan rasa nyeri yang mengganggu terutama pada hambatan dalam bekerja maupun melaksanakan kegiatan sehari-hari, sehingga salah

satu cara untuk mengurangi rasa nyeri adalah dengan melakukan pijat punggung.

Adapun manfaat pijat punggung adalah mengurangi rasa sakit, membantu relaksasi, memperbaiki sirkulasi darah (Balaska, 2005). Pijat punggung dapat menghilangkan rasa sakit pada nyeri punggung, pinggang (Meliaari, dkk. 2002).

Guyton dan Hall (2007) mengatakan bahwa mekanisme penurunan nyeri dijelaskan dengan teori *gate control* dimana nyeri tergantung dari kerja serabut delta –A (myelin (+)) dan serabut C ( myelin (-) ) yang keduanya berada didalam akar ganglion dorsalis (saraf tulang belakang). Rangsangan pada serabut delta A akan meningkatkan aktivitas sehingga tertutupnya pintu mekanisme pertahanan di sepanjang sistem saraf pusat yaitu pada substansi gelatinosa. Neuron delta-A dan C melepaskan substansi P pada saraf aferen (Neuromodulator) yang berada pada mekanisme reseptor alat peraba: kulit sebagai pertahanan. Kemudian neuroregulator mengeluarkan hormon endorpin yang menghambat stimulus nyeri sehingga rasa nyeri berkurang.

### Identifikasi Masalah Ketiga: Apakah Ada Perbedaan Skala Nyeri Haid yang Signifikan Sebelum dan Sesudah Dilakukan Pijat Punggung?

Untuk menjawab identifikasi masalah ketiga yaitu: Apakah ada perbedaan skala nyeri haid yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan pijat punggung? Maka dilakukan uji hipotesa dengan uji paired sample t-test dilakukan menggunakan spss.

Hasil pengolahan data akan ditunjukkan pada tabel 5

**Tabel 5** Total Pengolahan Skala Nyeri Haid Menggunakan Spss

Nyeri Rematik	N	Mean	SD	T	Df	Sig(2-tailed)	Interpretasi
Sebelum dan sesudah dilakukan pijat punggung	25	2.5200	.50990	24.711	24	.000	Signifikan

### Analisis Data

Dari hasil pengolahan data skala nyeri haid sebelum dan sesudah bahwa hasil  $t_{hitung}$  adalah 24.71 dan nilai  $t_{tabel}$  adalah 2.064 Sunyoto (2012) menjelaskan pada kriteria pengujian dua pihak, bila  $t_{hitung} > t_{tabel}$  maka  $H_0$  diterima dan  $t_{hitung}$  adalah harga mutlak, jadi tidak dilihat (+) atau (-) dengan demikian  $t_{hitung} = 24,711 \geq t_{tabel} 2.064$ , sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, dengan signifikansi pada taraf kepercayaan 95%, nilai  $\alpha = 0,05$  dan  $df = n-1 = 25-1 = 24$



### Rumus Menghitung Manual t-Test

N	Skala Nyeri Haid Sebelum dan Sesudah Dilakukan Pijat Punggung				
	X <sub>1</sub>	X <sub>2</sub>	D	D- $\bar{D}$	(D - $\bar{D}$ ) <sup>2</sup>
1	4	2	2	-0.44	0,1936
2	4	2	2	-0.44	0,1936
3	5	2	3	0.56	0.3136
4	5	3	2	-0.44	0,1936
5	4	1	3	0.56	0.3136
6	4	2	2	-0.44	0,1936
7	5	2	3	0.56	0.3136
8	4	2	2	-0.44	0,1936
9	4	2	2	-0.44	0,1936
10	5	2	3	0.56	0.3136
11	5	2	3	0.56	0.3136
12	4	1	3	0.56	0.3136
13	4	1	3	0.56	0.3136
14	6	3	2	-0.44	0,1936
15	4	2	2	-0.44	0,1936
16	5	3	2	-0.44	0,1936
17	5	2	2	-0.44	0,1936
18	6	3	2	-0.44	0,1936
19	4	2	2	-0.44	0,1936
20	4	2	2	-0.44	0,1936
21	5	3	2	-0.44	0,1936
22	6	3	3	0.56	0.3136
23	6	3	3	0.56	0.3136
24	4	1	3	0.56	0.3136
25	6	3	3	0.56	0.3136
Total	118	55	61	0	
$\bar{D}$	$\bar{D} = \frac{\sum D}{n} = \frac{61}{25} = 2,44$				
SD	$= \frac{\sqrt{\sum (D - \bar{D})^2}}{n - 1}$ $= \frac{\sqrt{6,16}}{25 - 1} = \frac{\sqrt{6,16}}{24}$ $= 0,524$ $t = \left( \frac{\bar{D}}{\frac{SD}{\sqrt{n}}} \right) = \left( \frac{2,44}{\frac{0,524}{\sqrt{25}}} \right) =$ $\frac{2,44}{0,104} = 24,71$				

## Interpretasi Data

Analisis dan identifikasi masalah ketiga menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara skala nyeri Haid sebelum dan sesudah dilakukan pijat punggung pada Mahasiswi Asrama putri di Universitas Advent Indonesia Kabupaten Bandung Barat selama 14 hari. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan melakukan pijat punggung selama 14 hari dapat memberikan perbedaan yang signifikan terhadap penurunan skala nyeri rematik. Hal ini dapat disebabkan pijat punggung dapat memberikan peredaan nyeri sementara yang efektif, dimana dapat menghasilkan pelepasan endorfin yang menghambat transmisi nyeri serta menstimulasi serabut saraf sensorik delta-A dan serabut C yang kemudian melepaskan substansi P pada saraf aferen, dimana adanya mekanoreseptor yaitu alat peraba pada kulit sebagai mekanisme pertahanan. Terdapat pada pusat korteks yang lebih tinggi di otak memodifikasi nyeri. Alur saraf desenden tersebut akan melepaskan opiat endogen seperti hormon endorfin yang akan membuat seseorang merasa nyaman (Kozier, et al., 2010).

Teori opiate endogenous, dimana reseptor opiate yang berada pada otak dan spinal cord menentukan dimana sistem saraf pusat mengistirahatkan substansi morfin yang dinamakan endorfin dan enklephalin. Bila nyeri diterima opiate endogen ini dapat dirangsang pengeluarannya oleh stimulasi kulit melalui pijatan. Opiate reseptor ini berada pada ujung saraf sensori perifer (Sari, 2006). Hasil penelitian ini menguatkan penelitian yang telah dilakukan oleh

Thomas K dan Arina Maliya (2011) kepada remaja putri di SMA N 5 Semarang yang menderita nyeri haid memberikan efek penurunan kecemasan dan nyeri. Dengan populasi 106 orang, data diambil dengan cara memberikan koesioner. Metode yang digunakan adalah metode pre eksperimental dengan pendekatan one-group pretest-posttest. Menurut penelitian yang telah dilakukan oleh Lestari I, dkk (2013) kepada wanita yang menderita nyeri haid memberikan efek relaksaasi dengan berolahraga dan mengurangi rasa nyeri. Dengan populasi sebanyak 30 orang di Panti Wreda ST. Theresia Dharma Bhakti Kasih Surakarta. Metode yang digunakan adalah metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. Pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan interview.

## KESIMPULAN

Kesimpulan yang diperoleh dari penelitian yang telah dilakukan dan diuji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Skala nyeri haid sebelum dilakukan pijat punggung pada Mahasiswi Asrama Putri di Universitas Advent Indonesia Kabupaten Bandung Barat termasuk ke dalam kategori nyeri sedang .
2. Skala nyeri haid sesudah dilakukan pijat punggung Pada Mahasiswi Asrama putri di Universitas Advent Indonesia Kabupaten Bandung Barat berada di kategori nyeri ringan.
3. Ada efek yang signifikan pada skala nyeri haid sebelum dan sesudah dilakukan pijat punggung pada Mahasiswi Asrama Putri di Universitas Advent Indonesia Kabupaten Bandung-Barat.

## SARAN

Setelah mengadakan penelitian dan menarik kesimpulan, maka penelitian memberikan saran yang berguna bagi kepala Asrama Putri di Universitas Advent Indonesia Kabupaten Bandung-Barat, subjek penelitian penderita nyeri haid dan bidang penelitian.

- 1) Penderita Nyeri Haid. Hasil penelitian yang telah dilakukan ini diharapkan pijat punggung sebagai terapi nonfarmakologi untuk mengurangi rasa nyeri, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup penderita nyeri haid.
- 2) Bidang Keperawatan. Hasil penelitian yang telah dilakukan ini diharapkan dapat bermanfaat bagi bidang keperawatan sebagai salah satu intervensi terapi non farmakologi di Rumah Sakit untuk menurunkan skala nyeri pada pasien yang menderita nyeri.
- 3) Kepala Asrama Putri. Hasil penelitian yang telah dilakukan ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan sebagai memberikan informasi mengenai manfaat pijat punggung terhadap skala nyeri haid.
- 4) Bidang Penelitian. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai data dasar untuk dikembangkan dalam penelitian berikutnya mengenai pemanfaatan pijat punggung terhadap penderita nyeri haid.

## DAFTAR PUSTAKA

Ariyanto, 2010 World Health Organization Kesehatan Reproduksi Wanita.

Alimut, 2006, Pengantar Konsep Kebutuhan Dasar Manusia, Jakarta: Salemba Medika.

Anugroho & Wulandari 2011, Trisnowijayanto (2012), Anonim, (2009)

Baziad (2005:2) Aspek Patofisiologi Dan Penatalaksanaan Dismenorea Subbagian Endokrin Reproduksi.

Chris (2009:8) Kelaianan Haid [Online]. Available Http:Karyatulisilmiah Keperawatan.Blogspot.Com/2008/03kelaiananhaid.Html.

Farhan, (2013:1) Gangguan Siklus Menstruasi Berakibat Gangguan Kesuburan.

Flaherty, 2008., Potter & Perry 2006; Pillittery 2003

Guyton dan Hall (2007) Mengatakan bahwa mekanisme penurunan nyeri dijelaskan dengan teori gate control dimana nyeri tergantung dari kerja serabut saraf.

Judha Fauziah, (2012). Teori Pengukuran Dismenorea Dan Nyeri Persalinan, Yogyakarta: Nuha Medika.

Lestari I, dkk (2013) kepada wanita yang menderita nyeri haid memberikan efek relaksasi dan mengurangi rasa nyeri. Dengan populasi sebanyak 30 orang di Panti Wreda ST. Theresia Dharma Bhakti Kasih Surakarta.

- Laila, N, 2012, Buku Pintar Menstruasi + Solusi Atasi Segala Keluhannya. Yogyakarta: Bukubiru.
- Nursalam. 2008. Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan, Edisi 2, Jakarta: Salembah Medika.
- Proverawati A, & Misaroh S, (2009), Manarche Yogyakarta Nuhamedika.
- Potter, P. A., A.G. Perry, 2006. Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, Dan Praktek. Jakarta: Egc.
- Robert dan David, (2004). (Kozier, et al., 2010).
- Sibangariang, Dkk, 2010, Rejeki 2008, Utam 2008, Prawihardjo, 2007, Nyeri Haid Yang Berkepanjangan.
- Stromborg (2004, hlm. 17) Hal ini di sebabkan stimulasi pijat punggung menghasilkan pelepasan endorpin
- Sari, 2006. stimulasi kulit melalui pijatan. Opiate reseptor ini berada pada ujung saraf sensori perifer.
- Siregar (2013) *Metode Penelitian Kuantitatif: Dilengkap Perbandingan, Pehitunan Manual Dan Spss Edisi Pertama*, Jakarta: Kencana
- Sunyoto (2012), menjelaskan pada kriteria pengujian dua pihak, Trisnowijaya Bambang. 2012.
- Ketrampilan Dasar Massage*. Yogyakarta: Nuhamedika.
- Thomas K dan Arina Maliya (2011) penelitian kepada remaja putri di SMA N 5 Semarang yang menderita nyeri haid memberikan efek penurunan kecemasan dan nyeri.